オムロン 活動量計 **HJA-306** Calori Scan

取扱説明書



- によって消費するカロリーがわかります。 安全上のご注意. 各部の名前と付属品 電池の寿命と交換。 毎日手軽に身につけることができます。 測定する. 測定結果を見る 初期化する.. お手入れと保管 おかしいな?と思ったら 仕様・保証規定 品質保証書.
- このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきまして ありがとうございました。
- 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱
- 本書は、いつもお手元においてご使用ください ■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように
- 定します。

A Good Sense of Health ■ 本書に記載しているイラスト

身体活動の強さとカロリー消費を表す指標について

■ **METs** (メッツ) とは:強さの単位 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するか

■ **Ex** (Tクササイズ) とは・暈の単位 (MFTs× 時間) 身体活動の量を表す単位。

活動強度(METs)に時間をかけたもので、より ②時刻 強い活動ほど短い時間で 1Ex となります。 ③生年月日

■ 基礎代謝とは

体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要な エネルギー消費のことです。24 時間じっとしてい

がって本商品では、3METs未満の弱い身体活動は

活動強度で 1 週間に 23Ex の身体活動をおこなうこと ■ ポケットの中でも正確にはかれる が健康づくりに適しているといわれています。した ポケットに入れたままでも正確に測定できるので

23Ex に含まれません。

Active Engine 2

本商品はオムロン独自の技術「Active Engine2」

もちろん、さまざまな体の動きを正確に測定し、

食事と運動のバランスを意識しましょう。

■ 1日のさまざまなカロリーがわかる

の消費カロリーをお知らせします。毎日身につける

搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行は

歩行や家事・デスクワークなどのさまざまな活動

などの日常的な動きを識別 🥒 🦠 外体活動量 ※ 海アルゴリス

厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より

Active Engine2は、身体活動によって発生する加速度 信号をさまざまなノイズの中から正しく抽出し、ポケッ トの中でも正確な身体活動を演算する独自技術です ウォーキングやジョギングに 加えて、家事やデスクワーク •





1) 設定する(1678ページ)

る内容を示します。







- 表示を切り替えて見る(xxx 15 ページ)
- 過去の測定値を見る(**()** 17 ページ)





使用にあたって

お使いになる前に必ずお読みください。 「ジョギング中は画面を見ないでください。

画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全 ●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使 な場所に停止してから行ってください。 いただき、お使いになる人や、他の人々への危害 や財産への損害を未然に防止するためのものです

故やけがの原因になります。 ●表示と意味は次のようになっています。 減量や運動療法などをおこなう場合は、

> だけで判断せず、医師か専門家の指導を受け 警告、注意について 誤った取り扱いをすると、人が死亡ま

は重傷を負うことが想定される内容を 運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず体 | 憩をとってください。もし痛みや不快が続く

誤った取り扱いをすると、人が傷害を ようであれば、直ちに運動を中止し、医師の **注意** 負ったり物的損害 * の発生が想定され |■|• 身体に過度の負担をかけた運動は、事故や

■ けがの原因になります。無理のない範囲で

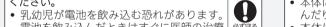
■ 電池の取り扱いについて



●記号は強制(必ず守ること)を示 す。(左図は"必ず守る"



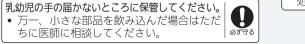
○記号は禁止(してはいけないこと) ′ 示します。(左図は"禁止")





• 金属リチウムが溶解し、激しく破裂し、けが

万一、小さな部品を飲み込んだ場合はたた ちに医師に相談してください



けがの原因になります

使用にあたって

「ストラップなどを持って振り回さないでくか

箱の中には次のものが入っています。 万一、不足のものがありましたら トムロンお客様サービスセンター

けがをしたり、本体が破損したりする原因 になります。

電池の取り扱いについて

総消費 Ex.TRIP 「電池の⊕⊖極を正しく入れてください。

や、けがの原因になります

や、けがの原因になります。

- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、
- ストラップ ● 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセ
- ● 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外し

取扱説明書(本書:品質保証書付き

ストラップ用

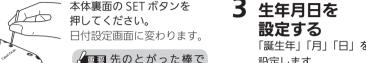
クリップ

- メモリ/▲ボタン

└クリア/▼ボタン

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきまし う。「歩幅について」(🌠 10 ページ) ・ 早 送 り : 10 単位 (分のみ)

■初めて設定するときは…



強く押さないでくださ

破損することがあります

・押し続けると早送りする

設定します。

設定範囲 · 1900年1月1日~2040年12月31日 ・ 早 送 り : 10 単位 (年と日のみ)

設定範囲 : 0:00~23:59 (24 時間表示



押し続けると早戻しする

設定範囲 : 30~136kg ・ 早 送 り : 10kg 単位 ~

設定範囲 : 100~199cm

・ 早 送 り : 10cm 単位

・ 早 送 り : 10cm 単位

設定範囲

重要 正しく設定してください。設定を間違え 正しく測定できない場合があります。

→ ×=∪ **↑ ↑**

日付を設定する



[▲] [▼] で選択し、[●] で設定してください

「時」「分」を設定します。

や体格を考慮して歩幅を設定してくださし 新しい電池(CR2032)と交換してください

・ 歩行距離は、自動補正された歩幅と歩数から算出し

◎参考 設定途中に5分以上放置すると、ご購入時の状

初めて設定するときに点滅する数値は、設定し

■歩幅について

態に戻ります。

- ・より正確な歩幅を知るには、10歩程度歩いる 点滅|電池残量が少なくなっています の1歩分(つま先からつま先まで、またはかかとか 電池残量がなくなりました。 らかかとまで)を測ってください。 測定がストップします。
- 歩幅は歩く速度が速くなると広がる傾向にあり。 す。本商品は歩く速度に応じて歩幅を自動的に補

SET ボタンを押す

日付設定表示になります。

手順 1 から操作し設定し

「設定する」(€278ページ)の

早めに寿命が切れることがあります。

(電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます

測定値の記録は毎時00分におこなわれます。電池を交換する

・電池を交換したときは、日付と時刻を設定しなおしてくださ

「設定する」(1278ページ)

電池を交換しても過去の測定値は消去されません。

電池を入れる ⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。

付属の簡易ドライバ-または市販のドライバ-



4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます





重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用



|本体をズボンのうしろポケットに入れないで | **【 **

• 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損

指定の電池を使ってください。

• 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損

落下防止用

ロハンテープで覆い絶縁してか

簡易ドライバー

+)お試し用電池(本体に装てん済み)

・ 早 送 り : 10 単位 (年と日のみ)

リー・時刻表示に戻ります。

でネジをゆるめて

カバーを外します。

2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を

差し込み、取り出します。

品質保証書

のたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございまし 品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご何 Sいて万一 不具合が発生しましたときは 保証規定によりお買い上げ後 正しい装着のしかた 年間は無償修理または交換いたします。

商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。 his warranty is valid only in Janan

販売名 オムロン 活動量計 HJA-306 カロリスキャン

「につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

オムロン ヘルスケア株式会社 〒 615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、 この電話で承ります。 修理には、便利な引き取りサービスを ご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター

FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間 9:00~19:00 月~金(祝日を除く 都合によりお休みをいただいたり、 受付時間帯を変更させて いただくことがありますのでご了承ください。

│歩数と歩行距離は、かばんに入れたり、首からさ ホームページ http://www.healthcare.omron.co.ip てお使いいただいても正確に測定できます。 ※通信料はお客様ご負担となります。

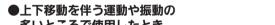
(別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。

測定する

・腰やバッグからぶら下げたとき

※うしろポケットには、入れないでください。

重要 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目 ダル、ゲタ、ゾウリなどの履 ンに付属品の**ストラップとクリップを必ずご使用**



- ・階段や急斜面の昇り降り
- 乗物(自転車、自動車、電車、

上半身を中心としたトレーニング リップを開かずに無理に引っ張ると肌

の乱れ

または横ゆれ

●極端にゆっくり歩いたとき

■歩数カウントについて

カウントはしています。)

測定を始める

などに傷をつける原因になります。

「ストラップとクリップの使い方

ポケットに入れる

破損の原因になります。

正しく装着して、測定しましょう。

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。 4 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して 表示します。(歩き始め4秒間の表示は変わりませんが、

正しく測定できない場合がある使い。

総消費カロリ

午前 0 時から現在まで σ

(基礎代謝 + 活動カロリー)

時刻を表示します。

通常の歩数カウントと

別に、トリップ中の

累計歩数と経過日数を

カウントし表示します。

イベント時などの歩数

METs:強さの単位

カウントに便利です。

●本体が不規則に動くとき

- 不規則な動きをしている

●不規則な歩行をしたとき

・スリ足のような歩き方、サン

・混雑した街を歩くなどの歩行

多いところで使用したとき

- ・立ったり、座ったりする動作 ・歩行以外のスポーツ
- バスなど)に乗車中の上下振動

1 週間の累計Ex量を表示

参考 省雷力機能について 座って安静にしている状態を1METs 消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が

5分以上続くと表示が消えます。 :量の単位 (METs× 時間)

1855 kcal

12/28 15:12

身体活動の量を表す単位

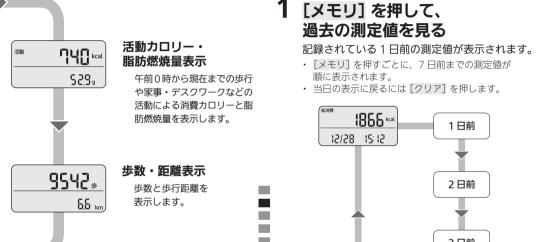
[メモリ] [表示] [クリア] いずれかのボタンを押すと 再び表示します。 当日の画面に戻ります。

[表示] を押すごとに

2 [表示] を押して、

過去の測定値を見る

見たい表示内容を選択する 次のように表示が切り替わります。 1 日の測定値 (トリップ歩数・経過日数以外) は、時刻 (トリップ歩数表示を除く) が「0:00」になると自動的に記録されて表示は「0



※「表示を切り替えて見る」(€ 2715ページ)

1日前を表示中に「表示」を押すと 次のように表示が切り替わります。



週間累計Ex量表示 Ex歩数・Ex量 当日の表示に戻り リセットした当日分

- ・脂肪燃焼量

∅

▼

■ ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと

初期化する

リセットしたい画面を

[表示] を押して週間累計Ex量またはトリップを

表示させる

数の表示画面にします。

週間累計Ex量表示の場合、

開始日は当日に切り替わり

開始日と「Clr」が点滅します。

リセットをキャンセルしたいときは

[メモリ] [表示] いずれかのボタンを押すか

10 秒以上操作をせずそのままにしてください。

トリップ歩数表示の場合、当日の表示に戻ります

開始日と「Clr」が

トリップ歩数の場合、

この画面に戻ります。

Ex 量を表示します。

点滅します。

設定した値と測定した値(過去の測定値)をする 去したいときは、次の手順で初期化をしてください

本体裏面のSETボタンを 細くて折れにくい棒で押す **2** [クリア] を2秒以上押す

日付設定表示になります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでくださ 破損することがあります。

同時に2秒以上押す

「ALLCIr」と表示後、日付 設定表示になります。 設定した値と過去の測定値

のすべてが消去されます 再度使用する場合は設定が

「設定する」(12278ペー

5分以上放置すると表示が消え、ご購入時の 態に戻ります。SET ボタンを押すと日付設定表示にな りますので、「設定する」(12978ページ) の手順1 た 操作し、設定してください。

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。 本体の汚れは乾いたやわらかい布で ふき取ってください。 汚れがひどいときは、水または 中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、

やわらかい布でからぶきしてください。

▲重要 本体内部に水などが入らないようにしてくだ

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、 アルコールなどを使用しないでください。 | 🃜 🗲 🛴

■ 次のようなところに保管しないでください。

- - ・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含ん
- 、振動、衝撃のあるとこ

長期間(3カ月以上)ご使用にならない場合は、電池を 取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守

おかしいな?と思ったら 仕様

CR2032)と交換してください

電 源 電 F DC3V (リチウム電池CR2032×1個 無償修理または交換いたします。 (CR2032)と交換してください 0~999 999步 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロ 0.0~999 9km 0~59 999kca お客様サービスセンターにご連絡ください。 调問要計Fx量 0.0~999 9F : 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。 Fx歩数 0~999 999步 いずれかのボタンを押して (イ) 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障お ださい(瓜子 16ページ) 脂肪燃焼量 0.0~999.90 0~59 999kc よび損傷。 トリップ歩数 0~999 999步 (口) お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損 |が間違っている |ください(底窗 11ページ) トリップ経過日数 1~9.999日 (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害 0:00~23:5 や電源の異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)

品質保証書の提示がない場合

などによる故障および損傷。

- (ホ) 品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店 名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えら
- (ト) 故障の原因が本商品以外に起因する場合。
- (チ) その他取扱説明書に記載されていない使用方法によ
- る故障および損傷。 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切
- 外 形 寸 法 幅約78.0×高さ約33.0×奥行き約10.0 mm に保管してください。
 - 償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によ

お試し用雷池 (CR2032×1個、内蔵)、

. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無 量約25g(電池含む) 付 属 品 落下防止用ストラップ、ストラップ用クリッ

てお客様の法律上の権利を制限するものではありません。 簡易ドライバー、取扱説明書(品質保証書付き) ,補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています

いただけない場合は、品質に責任を負いかねます

果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

なくなった

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセン

測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。測定結

|性別 男/女

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

ン 活動量計 HJA-306 カロリスキャン

1~7日前

2010年1月1日~2040年12月3

0:00~23:59:24時間表示

生年月日 1900年1月1日~2040年12月31日

100~199cm · 1cm単位

30~120cm · 1cm単位

取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常

な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には